



МАТЕРІАЛИ

Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції
«ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ
ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ І ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ»,

*приуроченої 10-ій річниці від дня створення
факультету фізичної культури та здоров'я людини
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

6 листопада 2018 року



УДК 378.147:[796.071.4+651.8-051]:005.336.2

I-665

I-665 Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії : мат. Всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції (Чернівці, 6 листопада 2018 року) / за редакцією Я. Б. Зорія. – Чернівці, 2018. – 310 с.

<i>Дудіцька Світлана. ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗДОРОВ'Я ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ</i>	<i>241</i>
<i>Єракова Любов, Войдюк Олександр. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КРОСФІТОМ</i>	<i>244</i>
<i>Капакі Анжеліка.АНАЛІЗ ЗМІН ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ</i>	<i>247</i>
<i>Катерина Уляна, Антоненко Артем. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....</i>	<i>250</i>
<i>Катерина Уляна, Сокур Дмитро. ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ДЛЯ ЮНАКІВ В УМОВАХ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ</i>	<i>253</i>
<i>Ковальчук Доріка, Наумова Маргарита. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЧЕРЛІДІНГУ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ</i>	<i>256</i>
<i>Куриленко С., Брайко Н. ПРОФІЛАКТИКА ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.</i>	<i>260</i>
<i>Майстренко Серій. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ ЗА СИСТЕМОЮ ПІЛАТЕС ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ II ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ</i>	<i>263</i>
<i>Підгайна Віра. УМОВИ РОЗРОБКИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ПРОГРАМИ З ЕЛЕМЕНТАМИ АКВАРЕКЕАЦІЇ ДЛЯ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ.....</i>	<i>266</i>
<i>Слобожанінов Павло. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ ДЛЯ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В ПІДГОТОВЧИЙ ПЕРІОД ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ (НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ)</i>	<i>269</i>
<i>Шиманський Генадій, Братчун Тетяна. КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ.....</i>	<i>272</i>
<i>Юрчишин Юрій, Боднар Аліна. ПАРАДИГМА ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ЗАСОБІВ У ВИРІШЕННІ ЗАВДАННЯ ІЗ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....</i>	<i>275</i>

ПРОФІЛАКТИКА ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Куриленко С.,

магістрант,

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Брайко Н.,

старший викладач,

Національний технічний університет «КПІ», Україна

На фоні високих темпів депопуляції населення, кризи ціннісних орієнтацій, низького рівня знань основ здорового способу життя, нераціональної організації режиму рухової активності, слабкій мотивації до занять фізичною культурою і негативної динаміки вживання тютюну, алкоголю та наркотичних речовин, проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді набуває все більшої актуальності [1, 2]. Навчання у закладі вищої освіти потребує затрати великих зусиль і напруженої розумової діяльності. Досить часто навчання та побут студентів проходять в умовах обмеженої рухової активності, великого навчального навантаження, неповноцінного харчування і особливо небезпечним є наявність багатьох стресових ситуацій, пов'язаних з навчальним процесом, зокрема складання заліків і екзаменів, а також з початком самостійного життя без батьківського контролю. Всі перераховані обставини спонукають студентів у кращому випадку спробувати продукти, що шкодять здоров'ю, а в гіршому – це переходить в шкідливі звички, або навіть залежності. До шкідливих звичок можна віднести зокрема: ігроманію, надмірне витрачання часу на телевізор, комп'ютер та інші гаджети, вживання алкоголю, заборонених препаратів, токсикоманія, тютюнопаління тощо. Кожна з цих звичок спричинює залежність людини від тієї чи іншої речовини, яку вона вживає. Багатьма дослідженнями доведено, що студенти починають вживати шкідливі речовини чи заборонені препарати через стреси з метою заспокійливого, чи навпаки з метою збудження

в періоди сесій, для кращої концентрації уваги чи уникнення фази сну для продовження часу підготовки. Але найбільш простою і банальною причиною є нерациональна організація вільного часу та особливості емоційно-вольової сфери студентів. Одним з найбільш значимих та ефективних засобів профілактики шкідливих звичок є оздоровчо-рекреаційна рухова активність. Дослідниками наголошується на важливості рухової активності не тільки як важливого фактору підвищення рівня здоров'я і профілактики захворювань, а й такого, який забезпечує формування здорового способу життя шляхом непрямого впливу на його складові, що сприяє раціональній організації вільного часу студентів [1]. Регулярна рухова активність у вільний час, дозволяє відновити фізичну й психоемоційну сферу студента, є позитивно впливає на студента, який відчуває розумове стомлення після напруженої навчальної діяльності [2]. В зв'язку з цим актуальним є підхід, що спрямований на вирішення завдання залучення студентів до систематичних занять руховою діяльністю на основі урахування їх індивідуального розвитку, можливостей та інтересів до занять фізичною культурою і спортом із оздоровчою спрямованістю [1,4]. До специфічних засобів та методів оздоровчої рекреації відносяться: фізичні вправи невеликої інтенсивності, ігри, спілкування, ідеомоторна рухова діяльність [4]. Вітчизняний і зарубіжний досвід свідчить, що засоби рухової активності як основний чинник фізичної культури мають багато можливостей для поліпшення стану здоров'я [2, 4].

Результати досліджень свідчать про те, що більшість студентів, опитаних нами в процесі дослідження, не займаються формуванням власного здоров'я, про що свідчать хаотичність розпорядку дня, недотримання раціонального режиму харчування, рухової активності, наявність шкідливих звичок тощо.

У свідомості студентів обсяг рухової активності необхідний для раціонального функціонування організму, значно нижче встановлених норм. За даними проведеного анкетування більше половини студентів позитивно оцінюють час, що вони відводять на заняття фізичними вправами. В той же час

рекомендованих обсягів рухової активності дотримуються не більше чверті студентів.

На основі результатів анкетування нами визначено пріоритетні види рухової активності студентів у вільний час. Так, встановлено, що серед юнаків найбільшою популярністю користуються силові види фітнесу, екстремальна рухова активність, рекреаційні та спортивні ігри. Дівчата надають перевагу акварекреації, оздоровчому фітнесу, рекреаційним іграм. Нами підтверджуються дані, подані у фаховій літературі, що цільова спрямованість в студентських роках проявляється не стільки в досягненні оздоровчого ефекту, скільки в задоволенні через рухову активність широкого спектру потреб, спрямованих на самовираження, досягнення краси, проведення вільного часу, добре самопочуття, зміну діяльності, позитивні емоції, участь в ігровій і освітній діяльності [3]. Рекомендовано, по можливості, велику кількість різноманітних доступних видів рухової активності, що сприяють росту самооцінки і приносять задоволення від занять.

Отже, оздоровчо-рекреаційна рухова активність спрямована на зміцнення здоров'я, відновлення, заповнення вільного часу за допомогою специфічних форм та засобів рухової активності, що включають елементи розваги, цікавості та є однією з найбільш значимих в профілактиці шкідливих звичок студентів.

1. Анікеєв Д. М. Аналіз способу життя сучасної студентської молоді /Д. М. Анікеєв // Молода спортивна наука України. Збірник наукових праць з фізичної культури та спорту – 2010. - Т.2 – С.10-14.

2. Андрєєва О. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів / Олена Андрєєва, Ірина Кенсицька // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2017. – Вип. 26. – С. 37–42.

3. Андрєєва О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / О. В. Андрєєва. –К., 2014. – 44 с.

4. Безверхня Г. В. Фактори, що впливають на вибір видів дозвілля людини / Г. В. Безверхня // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2009. – № 2–3. – С. 6–60.

**Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців
з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії : матеріали
Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції,
6 листопада 2018 року, м. Чернівці, Чернівецький національний
університет імені Юрія Федьковича**

**Редакція: Зорій Я. Б.
Гакман А. В.**